जयतु सनातनधर्मः

सुगम देवपूजा विधान

श्री गणेशादिपूर्वांगपूजनपूर्वकम्
जन्मदिनोत्सवपूजनम्

डॉक्टर लेख राम शास्त्री

सुगम देवपूजा विधान

श्री गणेशादिपूर्वांगपूजनपूर्वकम् जन्मदिनोत्सवपूजनम्

पुस्तक परिचय

आजकल हमारी सनातन वैदिक परम्परा का तेजी से लोप हो रहा है। इसकी मुख्य वजह आधुनिकता के प्रति अंधी दौड़ है। भौतिकता की चकाचौंध में आदमी अपनी देव पूजा पद्धति को भूलता जा रहा है। यह सत्य ही है कि देवता की प्रसन्नता के बिना भगवान भी प्रसन्न नहीं हो सकते। सीधे हम भगवान तक नहीं पहुँच सकते। भगवान के पद का रास्ता देवताओं के बीच से होकर गुजरता है। देवता भगवान के भौतिक प्रतिनिधि हैं, जो हमें साक्षात नजर आते हैं। उदाहरण के लिए सूर्यदेव, वायुदेव, अग्निदेव, वरुणदेव आदि देवताओं से हमारा सामना प्रतिदिन होता है। इस समय कोई सरल व संक्षिप्त पुस्तक भी नहीं थी, जो आम आदमी को देवपूजा का विधान सिखा पाती। इसलिए डॉक्टर लेखराम शास्त्री ने बहुत अच्छा कदम उठाते हुए इस पुस्तक को लिखा और जनसामान्य के लिए प्रस्तुत किया। उन्हें वैदिक कर्मकांड व हिंदु पौरोहित्य का लंबा व्यावहारिक अनुभव प्राप्त है। हम उनके इस प्रयास की सराहना करते हैं। आशा है कि सनातन संस्कृति के प्रेमी पाठक इस पुस्तक से बहुत लाभान्वित होंगे।

लेखक परिचय

लेखक एक जाने-माने साहित्यकार व इतिहासकार हैं। लेखन उनका एक जन्मजातीय शौक है। उन्होंने संस्कृत व हिंदी, दो विषयों में एम.ए. की है, तथा योग दर्शन पर पी.एच.डी. की है। इन्होंने संस्कृत महाविद्यालय सोलन में लगातार 25 सालों तक अध्यापक की सेवाएं प्रदान की हैं। उन्होंने कुल मिलाकर 7 पुस्तकें लिखी हैं। सभी पुस्तकें हिंदी में हैं। उनकी लेखन -शैली सरल, साधारण, स्वाभाविक व शुद्ध भारतीय है। उन्हें पहाड़ों के देवी-देवताओं से बहुत लगाव है। यही कारण है कि उनकी प्रत्येक पुस्तक में उनका विशेष व आश्चर्यजनक वर्णन उपलब्ध होता है।

श्री गणेशादिपूर्वांगपूजनपूर्वकम् जन्मदिनोत्सवपूजनम् (परंपरागतम्)

सामग्री : गंगाजलमिश्रित, जल का बड़ा लोटा, दो छोटे लोटे, तष्टा, अर्घा, आचमनी, आसन, पंचामृत, पांच पत्ते, पूजा की थाली में गुलाली-चावल-फूल- दूब, कुशा-धूप-जोत-तिल-जौ-कुशपवित्र एवं मोदक - गणेशमूर्ति -मौली - चावल - नैवेद्यादि।

पूजन से पहले गणेश, षोडशमातृ, कलश ओर दध्यक्षतपुंज आदि को यथास्थान स्थापित कर लें।

धौतवस्त्रयुक्त यजमान का मुख पूर्व की ओर रहे। पूर्वांग पूजन संपूर्णकर्मकांड का आधार हे।

उपचार मंत्र पूरा होने पर उपचार चढ़वाएं। पंचामृत : दूध, घी, दही, गंगाजल और शक्कर।

पूजा में केवल अनामिका, मध्यमा और अंगुष्ठ का प्रयोग करवाएं।

पुरोहित-यजमान व्रतपूर्वक कार्य करें तथा उस दिन सब कुछ सात्विक हो।

अलग आचमन पात्र में से हाथ धुलवाकर तीन आचमन करवाएं : ॐ केशवाय नम:। ॐ माधवाय नम:। ॐ नारायणाय नम:। हाथ धुलवाएं : ॐ ऋषीकेशाय नम:।

3. पूजापात्र में से बाएं हाथ में जल देकर दाएं हाथ से अपने ऊपर छिड़कवाएं : ॐ अपवित्र: पवित्रो वां सर्वावस्थां गतो5 पि वा। य: स्मरेत् पुंडरीकाक्षं स बाहृयभ्यंतर: शुचि:।।

4. पत्ते पर विनियोग : ॐ हिरण्यवर्णेति मेरूपृष्ठ ऋषि:। सुतलं छन्द: कूर्मो देवता आसने उपवेशनार्थ म् पृथिवीपूजने विनियोग:। जल से पृथिवी का आवाहन : ॐ पृथिव्यै नम:, पुथिवीं आवाहयामि। चावल से प्रतिष्ठा : ॐ एतन्ते देव सवितुर्यज्ञं प्राहु: बुहस्पतये ब्रम्हणे तेन यज्ञम् अव तेन यज्ञपतिं तेन मां अव। मनोजूति: जुषतां आज्यस्य बृहस्पति: यज्ञम् इमं तनोतु अरिष्टं यज्ञ ग्वं समिमम् दधातु विश्वे देवा5 स इह मादयन्तां ओम प्रतिष्ठ। ॐ भूर्भुव: स्व:, पुथिवी इह आगच्छ, इह तिष्ठ, सुप्रतिष्ठिता भव, वरदा भव॥ अनामिका से तिलक : ॐ पृथिव्यै नम:, गन्धं समर्पयामि। चावल : ॐ पृथिव्यै नम:, अक्षतान् समर्पयामि। फूल : ॐ पृथिव्यै नम:, पुष्पाणि समर्पयामि। धूप : ॐ पृथिव्यै नम:, धूपं आध्रापयामि। दीप : ॐ पृथिव्यै नम:, दीपं दर्शयामि। नैवेद्य : ॐ पृथिव्यै नम:, नैवेद्यं निवेदयामि। सर्वजीवधारिणी पृथिवी से सपुष्प प्रार्थना : ॐ पृथिवी त्वया धृता लोका:, त्वं च विष्णुना धृता। त्वं च धारय मां देवि, पवित्रम् कुरु चासनम्।।

5. यजमान के सामने थाली में आटा -गुलाली से बने अष्टकोण पर रखे गणेश के दाएं किनारे पत्ते पर चावल , उस पर रखी ज्योति का जल से आवाहन : ॐ दीप भैरवाय नम:, दीप भैरवं आवाहयामि। प्रतिष्ठा पृथिवीवत् - ॐ भूर्भुव: स्व:, दीप भैरव इहागच्छ, सुप्रतिष्ठित: वरदो भव।

गंध: - ॐ दीप भैरवाय नम:, गंधम् समर्पयामि। , (यहां परमेश्वर के तत्त्व परमेश्वर को अर्पित हैं।) अक्षता: - ॐ दीप भैरवाय नम:, अक्षतान् समर्पयामि। पुष्पाणि - ॐ दीप भैरवाय नम:, पुष्पाणि समर्पयामि। धूप: - ॐ दीप भैरवाय नम:, धूपं आध्रापयामि। दीप: - ॐ दीप भैरवाय नम:, दीपं दर्शयामि। नैवेद्यं (दाख आदि) - ॐ दीप भैरवाय नम:, नेवेद्यं निवेदयामि।

सपुष्प प्रार्थना - ॐ करकलितकपाल: कुंडली दंडपाणि: तरुणतिमिर नीलव्याल यज्ञोपवीती। क्रतुसमय सपर्य्या विघ्नविछेद हेतु: जयति बटुकनाथ: सिद्धिद: साधकानाम्।।

6. अनामिका में कुविचारनाशक कुशपवित्रधारण - ॐ कुशपवित्राय नम:। ॐ विरंचिना सहोत्पन्न:, परमेष्ठि निसर्गज:। नुद सर्वाणि पापानि दर्भ स्वस्तिकरो भव॥।

पीले वस्त्र में सफेद सरसों ओर दूर्वा रखंकर रक्षामंत्रों से अभिमंत्रित करके प्रतिष्ठा करें - ॐ एतन्ते........| ॐ भूर्भुव: स्व:, रक्षापोटलिके इहागच्छ इहतिष्ठ वरदा भव॥।

यजमान को बांधें - ऊँ यदा बध्नं दाक्षायणा हिरण्य शतानीकाय सुमनस्यमाना :। तन्म आबध्नामि शतशारदाया युष्मान् जरदष्टिर्यथासम्।।

7. सपुष्प स्वस्तिवाचन (सर्वारिष्ट शान्तिपूर्वक समग्रकल्याणार्थ प्रार्थना)

ॐ स्वस्ति नः पूषा विश्वेदा :, स्वस्तिनस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमि: स्वस्ति नो बुहस्पतिर्दधातु।। पय: पृथिव्यां पय ओषधीषु पयो दिव्यन्तरिक्षे पयोधा: पयस्वती: प्रदिश: सन्तु मह्यम।। विष्णोरराटमसि विष्णो : श्नप्त्रेस्थो विष्णो: स्यूरसि विष्णोर्ध्रुवो5 सि वैष्णवमसि विष्णवे त्वा।। अग्निर्देवता वातो देवता सूर्यो देवता चन्द्रमा देवता वसवो देवता रूद्रा देवता आदित्या देवता मरूतो देवता विश्वेदेवा देवता बृह स्पतिर्देवतेन्द्रो देवता वरूणो देवता ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष ग्वं शान्ति: पृथिवी शान्तिर्विश्वेदेवा: शान्तिर्ब्रम्ह शान्ति: सर्व ग्वं शान्ति: शान्तिरेव शान्ति सामा शान्तिरेधि।। सुशान्तिर्भवतु।। ॐ विश्वानि देवसवितुर्दुरितानि परासुव यद्भद्रं तन्न आसुव॥। इमा रूद्राय तवसे कपर्दिने क्षयद् वीराय प्रभराम हेमती :। यथा शमसद्विपदे चतुष्पदे विश्वम् पुष्टं ग्रामे अस्मिन्ननातुरम्। एतन् ते देव सवितुर्यग्यम् प्राहुर्बृहस्पतये ब्रम्हणे तेन यज्ञमव तेन यज्ञपतिं तेन मामव। मनोजूतिर्जुषतामाज्यस्य बुहस्पतिर्यज्ञमिमं तनोत्वरिष्टं यज्ञ ग्वं समिमं दधातु।। विश्वे देवा स इह मादयंतामों प्रतिष्ठ। एष वै प्रतिष्ठा नाम यज्ञो यत्रैतेन यज्ञेन यजन्ते सर्वमेव प्रतिष्ठितं भवति।। ॐ गणानां त्वा गणपति ग्वं हवामहे प्रियाणां त्वा प्रिययति ग्वं हवामहे निधीनां त्वा निधि पति ग्वं हवामहे वसो मम।। आहमजानि गर्भधमात्वमजासि गर्भधम।। नमो गणेभ्यो गणपतिभ्यश्च वो नमो नमो व्रातेभ्यो व्रात पतिभ्यश्य वो नमो नमो गृत्सेभ्यो गृत्सपतिभ्यश्च वो नमो नमो विरूपेभ्यो विश्व रूपेभ्यश्च वो नमो नम :।। ऊँ शान्ति: सर्वारिष्टशान्तिर्भवतु।।

8. अलग पत्ते पर गन्ध - अक्षत रखकर उससे यजमान को अंगूठे से सुखदायक तिलकाक्षत - ऊँ चंदनम् महत्पुण्यं पवित्रम् पापनाशनम्। आपदं हरते नित्यम् लक्ष्मी तिष्ठति सर्वदा।। ऊँ अक्षताश्च अरिष्टमस्तु।

9. पुरुष के दाएं ओर स्त्री के बाएं हाथ में घड़ी की सुई की दिशा में रक्षार्थ मौली बांधें - येन बद्धो बली राजा दानवेन्द्र: महाबलः। तेन त्वां बध्नामि रक्षे रक्ष मा चल मा चल।।

यजमान द्वारा पुरोहित को अंगूठे से तिलक व चावल - ॐ नमो ब्रम्हण्य देवाय गोब्राम्हण हिताय च। * जगद्हिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नम:॥।

पुरोहित के हाथ में मौली - ॐ व्रतेन दीक्षामाप्नोति दीक्षयाप्नोति दक्षिणाम्। दक्षिणा श्रद्धामाप्नोति श्रद्धया सत्यमाप्यते।।

अर्घ में तिल, जौ, कुश, कुशमोटक, द्रव्य और मौली के साथ दोनों हाथों से संकल्प लेकर गणेश के पास छडवाएं। अपने को मौली बंधवाकर द्रव्य रख लें। पश्चात् यजमान पुरोहित को अपने प्रतिनिधित्व हेतु सप्रार्थना प्रणाम करेण-

ॐ तत् सत् अब श्री ब्रम्हणो दिवसे द्वितीय परार्धे श्री श्वेतवाराहकल्पे वैवस्तमन्वन्तरे अष्टाविंशति तमे कलियुगे प्रथम चरणे जंबूद्वीपे भरतखंडे आर्यावर्ते हिमवत्प्रान्ते पुण्यक्षेत्रे .... ग्रामे .... संवत्सरे .... ऋतो

.... मासे .... पक्षे........ तिथौ .... वासरे........... गोत्रोत्पन्नः .... राशि .... अहं सपत्नीकः सपरिवारः सविश्वकुटुम्बः सशक्तिकपरमात्मप्रीत्यर्थ........... कर्मनिमित्तकम् श्रीगणेशादिपूर्वांगपूजनं करिष्ये तथा च एतत् कर्म कर्तु म् .... नाम ब्राम्हणं त्वां अहं आवृणे। पुरोहित बोले - ॐ आवृतो5 स्मि। ॐ स्वस्ति अस्तु।

10. सपुष्प सर्वविघ्नहारी गणेश जी का ध्यान........................... समुखश्चैकदन्तश्च कपिलो गजकर्णकः। लंबोदरश्च विकटो विघ्ननाशो विनायकः।। धूम्रकेतुर्गणाध्यक्षो भालचन्द्रो गजाननः। द्वादशैतानि नामानि यः पठेत् शृणुयादपि।। विद्यारंभे विवाहे च प्रवेशे निर्गमे तथा। संग्रामे संकटे चैव विघ्नस्तस्य न जायते।।

11. सपुष्प संसार पालक विष्णुजी का ध्यान - ॐ शुक्लांबरधरं विष्णु म् शशिवर्णम् चतुर्भुजम्। प्रसन्नवदनम् ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये।। ॐ शान्ताकारं भुजन्गशयनम् पद्मनाभम् सुरेशम्। विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्ण म् शुभांगम्।। लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानिगम्यम्। वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम्।। लाभस्तेषां जयस्तेषां कुतस्तेषां पराजय :। येषामिन्दीवरश्यामो हृदयस्थो जनार्दनः।।

12. बाएं हाथ पर चावल रखवाकर दाएं से क्रमश : चढ़वाते जाएं : ॐ श्रीमन् महागणाधिपते नम :। ॐ अस्मत् मातापितृचरणकमलेभ्यो नमः। ॐ अस्मद् गुरुभ्यो नमः। ॐ श्री उमामहेश्वराभ्यां नमः। ॐयजमानस्य कुलदेवीदेवताभ्यो नमः। ॐ यजमानस्य निवासस्थानाधिष्ठातृदेवताभ्यो नमः। ॐ यजमानस्य वास्तुदेवताभ्यो नमः। ॐ यजमानस्य पंचायतनदेवताभ्यो नमः। ॐ त्रयस्त्रिन्शतकोटिदेवताभ्यो सशक्तिकेभ्योनमः।

13. भूमि पर गुलाली से ऊपरोपर त्रिकोण - वर्ग -व्यास बनाकर उस पर अर्घाधारयंत्रपूजन - आसन (मोली) - ॐ अर्घाधारयंत्राय नमः, आसनम् समर्पयामि। अक्षताः - ॐ अरर्घाधारयंत्राय नमः, अक्षतान् समर्पयामि। पुष्पाणि - ॐ अर्घाधारयंत्राय नमः, पुष्पाणि समर्पयामि। धूपः - ॐ अर्घाधारयंत्राय नमः, धूपं आघ्रापयामि दीपः - ॐअर्घाधारयंत्राय नमः, दीपम् दर्शयामि।

14. अर्घ में जल भरण - ॐ शन्नो देवीरभीष्टय 5 आपो भवन्तु पीतये शंय्यो रभिस्रवन्तु नः।।

15. मोनपूर्वक अर्घ में गंधाक्षतपुष्प डालकर जल को अंगुष्ठ -मध्यमा ओर अनामिका से परिक्रमा क्रम से घुमाएं - ॐ गंगे च यमुने चेव गोदावरि सरस्वति। नर्मदे सिन्धु कावेरि जले5 स्मिन् सन्निधिं कुरू।।

16. तष्टे, थाली या पत्ते पर गुलाली से जगन्नियन्ता भगवान सूर्य का चि न्ह बनाकर सपुष्प ध्यान - ॐ एकचक्र रथापस्थो दिव्यः कनकभूषितः। स मे भवतु सुप्रीतः कनकहस्तो दिवाकरः।।

17. दोनों हाथों से सूर्य को अर्घ्यदान - ॐ एहि सूर्य सहस् रान्शो तेजोराशे जगत्पते। अनुक म्पय मां भक्त्या गुहाणार्घ्यं दिवाकर।।

18. वैदिक यज्ञ (सर्वजीवहित) परंपरा के विरोधी भूतों (वायरस) को भगाने के लिए बाएं हाथ पर सफेद सरसों और चावल रखवाकर दाएं हाथ से पूर्व - पश्चिम - उत्तर - दक्षिण - आकाश ओर धरती पर फिकवाएं - अपक्रामन्तु भूतानि पिशाचाः सर्वतो दिशः। सर्वेषामविरोधेन पूजाकर्म समारभे।। तीन चुटकियां बजाएं।

19. पुनः यन्त्रस्थ अर्घ में जल भरकर तथा मौनपूर्वक गंधाक्षत डलवाएं। उस जल से दूब के साथ अपना और पूजा सामग्री का संप्रोक्षण एवं प्राणायाम करवाएं।

पंचामृतस्नानं (उबटन) - श्री मन्महागणाधिपतये नमः, पंचामृतस्नानं समर्पयामि। शुद्धस्नानं - ऊँ श्री मन्महागणाधिपतये नमः, शुद्धस्नानं समर्पयामि।

20. बाएं हाथ पर चावल रखकर गणेश के पास क्रमशः पीठ (शक्ति) पूजन - ॐ तीव्रायै नमः। ऊँ ज्वालिन्यै नमः। ॐ नन्दायै नमः। ऊँ भोगदायै नमः। ऊँ कामरूपिण्यै नमः। ऊँ सत्यायै नमः। ॐ उग्रायै नमः। ॐ तेजोवत्यै नमः। ॐ मध्ये विघ्नविनाशिन्यै नमः। ॐ सर्वशक्तिकमलासनाय नमः।

21. सपुष्प सर्व मंगलविधायक भगवान् गणेश जी का ध्यान - ॐ गजाननं भूतगणादिसेवितं कपित्थजंबूफल चारू भक्षणम्। उमासुतं शोकविनाशकारकम् नमामि विघ्नेश्वरपादपंकजम्।।

सपुष्प हाथ जोड़कर आवाहन - ॐ भूर्भुवः स्वः सिद्धिबुद्धिसहिताय श्री मन्महागणाधिपतये नमः, गणपतिं आवाहयामि।

अक्षतों से प्रतिष्ठा - ॐ एतं ते देव सवितर्यज्ञं प्राहुर्बृहस्पतये ब्रम्हणे तेन यज्ञमव तेन यज्ञपतिं तेन मामव। मनोजूतिर्जुषतामाज्यस्य बुहस्पतिर्यज्ञमिमं तनोत्वरिष्टं यज्ञ ग्वं समिमं दधातु।। विश्वदेवा स इह मादयन्तामों प्रतिष्ठ। ॐ भू र्भुवः स्वः गणपतिः इहागच्छ, इहतिष्ठ, वरदो भव।।

आसनम् (मौली) - ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नमः, आसनम् समर्पयामि। पाद्यं (पांवों हेतु जल) -ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नमः, पाद्यं समर्पयामि। अर्घ्यं - ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नमः, अर्घ्यम् समर्पयामि। आचमनीयं - ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नमः, आचमनीयं समर्पयामि। यज्ञोपवीतं - ऊँ श्री मन्महागणाधिपतये नम :, यज्ञोपवीतं समर्पयामि। गंधः - ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नमः, गंधं समर्पयामि। अक्षताः - ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नम:, अक्षतान् समर्पयामि। पुष्पाणि - ऊँ श्री मन्महागणाधिपतये नम:, पुष्पाणि समर्पयामि। सौभाग्यद्रव्यं (सिंदूरादि) - ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नमः , सोभाग्यद्रव्यं समर्पयामि। धूपः - ॐ श्री गन्महागणाधिपतये नम :, धूपम् आधघ्रापयामि। दीपः - ऊँ श्री मन्रहागणाधिपतये नम :, दीपम् दर्शयामि। नैवेद्यं (पत्ते पर दाख आदि) - ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नमः , नेवेद्यं निवेदयामि। आचमनीयं (कुल्ला) - ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नमः, आचमनीयं समर्पयामि। पूगीफलं (सुपारी) - ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नमः, आचमनीयं समर्पयामि। दक्षिणाद्रव्यं - ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नमः, दक्षिणाद्रव्यं समर्पयामि। ऋतुफलं (दाख आदि) - ॐ श्री मन्महागणाधिपतये नमः, ऋतुफलम् समर्पयामि।

22. अलग पत्ते पर गन्ध, अक्षत, पुष्प, दशमोदक (लड्डू) या फल और द्रव्य अर्पित करें - अद्यामुको5 हं दशमोदकान् दक्षिणासहितान् श्रीगणेशरूपाय ब्राम्हणाय दास्ये। विघ्नेश विप्ररुपेश गृहाण दशमोदकान्। दक्षिणा घृत तांबूल गुड़युक्तान्ममेष्ट द।।

23. सपुष्प प्रार्थना : विनायक नमस्तुभ्यं सततं मोदकप्रिय। अविघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा।।

27. दूर्वा के टुकड़े बाएं हाथ पर रखकर क्रमश : अर्पण - ॐ गणाधिप नमस्तु ते। ॐ उमापुत्र नमस्ते 5 स्तु। ॐ अघनाशन नमस्तेS स्तु। ॐ विनायक नमस्तेS स्तु। ॐ ईशपुत्र नमस्तेS स्तु। ॐ सर्वसिद्धिप्रदायक नमस्तेS स्तु। ॐ एकदन्त नमस्तेS स्तु। ॐ इभवक्त्र नमस्तेS स्तु। ॐ मूशकवाहन नमस्तेS स्तु। ॐ कुमारगुरवे तुभ्यं नमोS सतु। ॐ चतुर्थीश नमोS स्तु ते।

24. शेष दूर्वार्पण - ॐ कांडात् कांडात् प्ररोहन्ती पुरुषः परूषस्परि। एवा नो दूर्वे प्रतनु सहस्रेण शतेन च।।

25. सफल अर्घ्यम् - ॐ रक्ष रक्ष गणाध्यक्ष रक्ष त्रैलोक्यरक्षक। भक्तानां अभयम् कर्ता त्राता भव भवार्णवात्।। गृहाणार्घ्य इमम् देव सर्वदेवनमस्कृतम्। अनेन फलदानेन फलदो5 स्तु सदा मम।।   ._

गणेश भगवान को दूर्वा चढ़ाने का मतलब है दूर्वा की तरह वृद्धि को प्राप्त करना।

अथ श्री षोडशमातृकापूजनं

काठ की फट्टी पर गोमय से बनी सोलह माताओं की चावलों से प्रतिष्ठा : ऊँ एतं ते .. मादयन्तामोम् प्रतिष्ठ। ॐ भूर्भुवः स्वः षोडशमातरः इहागच्छन्तु, इह तिष्ठन्तु वरदाः भवन्तु।

2. सपुष्प ध्यान - वरदाभय पाणिश्च दिव्याभरण भूषितः। शुक्लसुशीलवासश्च पद्मस्योपरि संस्थितः।।

3. बाएं हाथ पर रखे चावलों से क्रमशः: पूजन - ॐ श्री गणेशांबिकाभ्यो नमः, आसनादिकम् समर्पयामि। ऊ गं गणपतये नमः, आसनादिकं समर्पयामि। ऊँ गौर्य्यै नमः, आसनादिकं समर्पयामि। ऊँ पद्मायै नमः, आसनादिकम् समर्पयामि। ऊँ शच्यै नमः, आसनादिकम् समर्पयामि। ऊँ मेधायै नमः, आसनादिकम् समर्पयामि। ऊँ सावित्र्यै नमः, आसनादिकम् समर्पयामि। ॐ विजयायै नमः, आसनादिकं समर्पयामि। ऊँ जयायै नमः, आसनादिकम् समर्पयामि। ऊँ देवसेनायै नमः, आसनादिकं समर्पयामि। ऊँ स्वधायै नमः, आसनादिकं समर्पयामि। ॐ स्वाहायै नमः, आसनादिकं समर्पयामि। ॐ मातृभ्यो नमः, आसनादिकं समर्पयामि। ॐ लोकमातृभ्यो नमः, आसनादिकम् समर्पयामि। ॐ धृत्यै नमः, आसनादिकम् समर्पयामि। ॐ पुष्ट्यै नमः, आसनादिकम् समर्पयामि। ॐ तुष्ट्यै नमः, आसनादिकम् समर्पयामि। ॐ कुलदेवतायै नमः, आसनादिकम् समर्पयामि।

4. सपुष्पध्यान - ब्राम्ही माहेश्वरी चैव कौमारी वेष्णवी तथा। वाराही चैव माहेन्द्री चामुंडा स्थलमातरः।। गौरी पद्मा शची मेधा सावित्री विजया जया। देवसेना स्वधा स्वाहा मातरो लोकमातरः।। धृतिः पुष्टिस्तथा तुष्टिरात्मनः कुलदेवता। गणेशेनाधिका ह्येताः वृद्धौ पूज्यास्तु षोडश।।

5. दूर्वा से मातृकाओं को पंचामृत लगाएं - ॐ वसोः पवित्रमसि शतधार वसोः पवित्रमसि सहस्रधारम्। देवस्त्वा सविता पुनातु व्वसोः पवित्रेण शतधारेण सुप्वा कामधुक्षः।। यजमान दूर्वा का शेष घी माथे पर लगाए।

6. सपुष्पं सप्त घृतमातृका ध्यान - श्रीः लक्ष्मी च धृतिः मेधा पुष्टिः श्रद्धा सरस्वती। मांगल्येषु प्रपूज्यन्ते सप्तैता घृतमातरः।।

7. चावलों से आवाहन व प्रतिष्ठा - ॐ एतंते .... मादयन्तामों प्रतिष्ठ, ॐ भुर्भुवः स्वः, सप्तघृतमातरः इहागच्छन्तु, तिष्ठन्तु वरदाः भवन्तु।। चावल चढ़ाएं - ॐ सप्तघृतमातृकाभ्यो नमः, आसनादिसर्वोपचरान् समर्पयामि।।

8. सपुष्प प्रार्थना - ॐ कुर्वन्तु मातरस्सर्वा गौय्यार्दि मम मंगलम्। लक्ष्मीम् तन्वन्तु मद्गेहे शुभकार्याणि सर्वदा।।

अथ कलशपूजनम

दोनों हाथों से कलश भूमि को स्पर्श - ॐ मही द्यौ: पृथिवी च न इमं यज्ञम् मिमिक्षतां नो भरीमभि।। ॐ भूरसि भूमिरसि अदितिरसि विश्वधाया विश्वस्य भुवनस्य धर्त्री। पृथिवीं यच्छ पृथिवीं ह ग्वं ह पृथिवीं मा हि ग्वं सी:।।

2. भूमि पर रखे धान्य का स्पर्श - ॐ धान्यमसि धिनुहि देवान् प्राणाय त्वोदानाय त्वा व्यानाय त्वा। दीर्घामनु प्रसितिमायषे धां देवो व: सविता हिरण्यपाणि: प्रतिगृभ्णातु अछिद्रेण पाणिना चक्षुषे त्वा महीनां पयो5 सि।।

3. जलपूरित कलश का स्पर्श - ॐ आजिघ्र कलशम् मह्या तवा विशन्त्विन्दव:। पुनरुर्जा निवर्तस्व सा नः। सहस्रं धुक्ष्वोरु धारा पयस्वती पुनर्मा विशताद्रयि:। .

4. कलश में जल का आचमन डालें - ॐ वरूणस्योत्तम्भनमसि वरुणस्य स्कंभसर्जनी स्थो वरूणस्य ऋतसदन्यसि वरूणस्य ऋतसदनमसि वरूणस्य ऋतसदनमसि।।

5. कलश में गंध प्रक्षेप ओर लेपन - ॐ गंधद्वारां दुराघर्षाम् नित्यपुष्टां करीषिणीम्। ईश्वरीं सर्वभूतानां तामिहोपह्वये श्रियम्।।

6. दुर्वाप्रक्षेपण - ॐ कांडात् कांडात् प्ररोहन्ती परूष: परूषस्परि। एवानो दूर्वे प्रतनु सहस्रेण शतेन च॥।।

7. पंचपल्लवप्रक्षेप - ॐ अश्वत्थे वो निषदनं पर्णे वो वस्तिष्कृत:। गोभाज इत्किलासथ यत्सनवथ पूरूषम्।

8. द्रव्यप्रक्षेप - ॐ हिरण्यगर्भ समवर्तताग्रे भूतस्य जात: पतिरेक आसीत्। स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम।।

9. कलश के कंठ में मौली बांधे (वस्त्र) - ॐ युवा सुवासा: परिवीत आगात् स उ श्रेयान् भवति जायमानः। तं धीरास: कवय उन्नयन्ति स्वाध्यो मनसा देवयन्त:।।

केवल सत्यनारायणादि के बड़े पूजनों में कलश के ऊपर चावल से भरा पात्र रखें (पूर्णपात्र) - ॐ पूर्णादर्वि परापत सुपूर्णा पुनरापत। वस्नेव विक्रीणावहा इषमूर्ज ग्वं शतक्रतो।

पूर्ववत केवल बड़े पूजनों में लाल वस्त्र से आवेष्टित नारियल पूर्णपात्र के ऊपर रखें (श्रीफल) - ॐ श्रीश्च ते लक्ष्मीश्च पत्न्यावहो रात्रे पार्श्वे नक्षत्राणि रूपमश्विनौ व्यात्तम्। इष्णान्निषाणामुं म इषाण सर्वलोक म इषाण।।

10. चावलों से वरूण का आह्वान व प्रतिष्ठा - ॐ तत्त्वा यामि ब्रम्हणा त्वन्दमान: तदाशास्ते यजमानो हविर्भि:। अहेडमानो वरुणेह बोदध्युरुष ग्वं समा नः आयु: प्प्रमोशी:।।

11. गन्धादिक उपचार - ॐ अपां पतये नम:। ॐ क्रमश: गन्धादिकोपचारान् समर्पयामि।

क्रमश: कलशांगों का स्पर्श - ॐ कलशस्य मुखे विष्णु: कंठे रुद्र: समाश्रित:। मूले तस्य स्थितो ब्रम्हा

मध्ये मातृगण: स्मृतः कुक्षौ तु सागरा: सप्त सप्रद्वीपा वसुंधरा। ऋग्वेदो5 थ यजुर्वेद: सामवेदो ह्यथर्वण:।। अंगैश्च संहिता: सर्वे कलशम् तु समाश्रिता:। सर्वे समुद्रा: सरित: तीर्थानि जलदा: नदा:। आयान्तु यजमानस्य दुरितक्षयकारका:।।

12. सपुष्प प्रार्थना - नमो नमस्ते स्फटिकप्रभाय सुश्वेतहाराय समुंगलाय। सुपाशहस्ताय झषासनाय जलाधिनाथाय नमो नमस्ते।। ॐ घंटास्थ गरुड़ाय नम:। ॐ शंखस्थदेवाय नम:।

13. ग्रहों का आह्वान व प्रतिष्ठा - ॐ एतन्ते........ | ॐ भूर्भुव: स्व:, सूर्यादिनवग्रहा: गणपत्यादिपंचलोकपाला: , इंद्रादिदशदिक्पाला:, ब्रम्हाविष्णुमहेशा: सांगा: सपरिवारा: सायुधा: सशक्तिका: इहा................ ।

14. उपचार - वरूणादि आवाहित सर्वदेवेभ्य: क्रमश: आसनादि सर्वोपचारान् सम.।

15. सपुष्प प्रार्थना - ऊँ ब्रम्हामुरारि: त्रिपुरान्तकारी भानु: शशी भूमिसुतो बुधश्च। गुरुश्च शुक्र : शनिराहुकेतव: सर्वे ग्रहा: शान्तिकरा: भवन्तु।।

16. कर्पूरगौरं करुणावतारम् संसारसारं भुजगेन्द्रहारम् सदा वसन्तं हृदयारविन्दे भवं भवानी सहितं नमामि।।

17. सर्वमंगलमांगल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके। शरण्ये त्रयम्बके गौरि नारायणि नमो5 स्तुते।।

18. श्वेत वस्त्र या कांसे आदि की थाली में दाएं से बाएं तीन लंबी पंक्तियों में 7 गुणा 3 (कुल इक्कीस) दध्यक्षत पुंजों पर क्रमश: गणपत्यादि देवताओं की चावलों से प्रतिष्ठा - ॐ एतं ते................मादयन्तामोम् प्रतिष्ठ। ॐ भूर्भुव: स्व: गणपत्यादि एकविंशति देवता: इहागच्छन्तु तिष्ठन्तु वरदा: भवन्तु॥

19. गंधाक्षत से क्रमश: पूजन - ॐ गं गणपतये नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ऊँ कुलदेव्यै नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। 5 प्रजापतये नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ विष्णवे नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ महेश्वराय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ इष्ट देवाय अमुकाय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ सूर्याय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ जन्मनक्षत्राय अमुकाय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ षष्ठी देव्यै नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ मार्कण्डेयाय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ अश्वथाम्ने नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ बलये नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ व्यासाय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ विभीषणाय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ कृपाचार्याय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ परशुरामाय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ बलभद्राय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ हनुमते नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ स्थानदेवाय अमुकाय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ वास्तु देवाय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ॐ क्षेत्रपालाय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि।

20. षष्ठी देवी को पत्ते पर दही- भात का निवेदन - ३ षष्ठी देव्यै नम:, दधिभक्तं निवेदयामि।

सपुष्प प्रार्थना - ॐ जय देवि जगन्मात: जगदानंदकारिणी। प्रसीद मम कल्याणि महाषष्ठि नमो5 स्तुते।।

सपुष्प दीर्घायु हेतु चिरन्जीवी मुनि मार्कण्डेय से प्रार्थना - मार्कण्डेयाय मुनये नमस्ते महदायुषे। चिरंजीवी यथा त्वं भो भविष्यामि तथा मुने।। रूपवान् वित्तवानायु: श्रिया युकतं च मां कुरु।। चिरंजीवी यथा त्वं भो मुनीनां प्रवरो द्विज।। कुरूष्व मुनि शार्दूल तथा मां चिरजीविनम्।।

21. सपुष्प प्रार्थना - त्रैलोक्ये यानिभूतानि स्थावराणि चराणिच। ब्रम्ह विष्णु शिवै: सार्धम् रक्षां कुर्वन्तु तानि मे॥ अश्वत्थामा बलिर्व्यासो हनूमांश्च विभीषण:। कृप: परशुरामश्च सप्तैते चिरजीविन:।। सप्तैतांश्च स्मरेन्नित्यं मार्कण्डेयमथाष्टमम्। जीवेद वर्षशतम्

साग्रमपमृत्युविवर्जित:।। प्रीयन्तां देवता: सर्वा: पूजां गृहणन्तु त्वं मम। प्रयच्छ न्त्वायुरारोग्यं यश: सौख्यं च सर्वदा।। मन्त्रन्यूनं क्रियान्यूनं द्रव्यन्यूनं महामुने। यदर्चितं मया देव परिपूर्णम् तदस्तु मे।।

22. वर्षफल में दर्शाए गए पूज्य ग्रहों के लिए देवद्रव्यों की प्रतिष्ठा व पूजन के साथ ससंकल्प दान - यथा - अमुक ग्रहस्य देयद्रव्याधिष्ठातृदेवाय नम:, गंधाद्युपचारान् समर्पयामि। ....अमुको5 हं अद्य मम वर्षकुंडल्यां अमुक दुःस्थान स्थित ग्रहस्य शान्त्यर्थम् इदं देय द्रव्यं अमुकनाम्ने ब्राह्मणाय त्वां दातुमहं उत्सृजे।।

23. तिल और गुड़ मिश्रित दूध को गायत्री मंत्र से अभिमंत्रित करके मार्कण्डेय मुनि को चढ़ाकर शेष प्रसाद रूप में आयुवृद्धयर्थ स्वयं पिएं - ॐ सगुडम् तिलसम्मिश्रमंजल्यर्धमितं पय:। मार्कण्डेयाद्वरं लब्ध्वा पिबाम्यायुर्वृद्धये।।

24. दीर्घायु देवताओं, ब्राम्हणों, माता-पिता और अन्य अग्रजों को प्रणाम करके आशीर्वाद ग्रहण किया जाए।

25. पुरोहित को पूजनादि की दक्षिणा के बाद भोजन।

| जन्मदिवोत्सव का मतलब है आयु की वृद्धि के लिए देवताओं से प्रार्थना |

श्री सत्यनारायण पूजन

पूर्वांग पूजन पूर्ववत् करते हुए संकल्प में 'श्रीसत्यनारायणपूजनपूर्वक कथा पाठ करिष्ये' बोलें

पूर्वोक्तानुसार नारियल में (सत्यनारायण) की प्रतिष्ठा - ॐ एतन्ते .... । ॐ भूर्भुव: स्व:, भगवान् सत्यनारायण (सर्वजीवहितरूप) इहागच्छ इह तिष्ठ वरदो भव॥।

सपुष्प ध्यानम् - ध्यायेत सत्यगुणातीतं गुणत्रयसमन्वितम्। लोकनाथं त्रिलोकेशं कौस्तुभाभरणं हरिम्।। नीलवर्ण म् पीतवस्त्रम् श्रीवत्सपदरभूषितम्। गोविन्दम् गोकुलानन्दं ब्रम्हाद्यैरपि पूजितम्।॥। श्री सत्यनारायणाय नम:।।

3. आसनादिक उपचार श्री गणोशपूजनवत् करें।

4. सपुष्प प्रार्थना - मन्त्रन्यूनं क्रियान्यूनं भक्तिन्यूनं जर्नादन। यत्पूजितं मया देव परिपूर्णम् तदस्तु मे।।

5. मूल कथापाठ करके उसका आध्यात्मिक अर्थ करना चाहिए। जैसे राजा तुंगध्वज का मतलब है अपना ही झंडा ऊंचा रखने वाला या घमंडी।

आरती बोलें, नीराजन करवाकर सूर्य को दीपक दिखाएं, आरती लें, दक्षिणा पुस्तक पर रखवाएं और सप्रणाम आशीर्वाद दें।

विशेष- पूजन सर्वत्र एक ही होता है परन्तु छोटे-बड़े कार्यों के अनुसार उसका संक्षेप या विस्तार करना पड़ता है। अनुष्ठान और विवाहादि कार्यों में विस्तृत विधान की आवश्यकता पड़ जाती है। केवल हवनमात्रादि कार्यों में अति स न्क्षिप्त पूजन की आवश्यकता रहती है। कुशा के पवित्र मोटकादि पत्तों के दोने आदि बनाने में तथा शुद्ध मंत्रोच्चारण में निरन्तर कौशलाभ्यास की आवश्यकता निरन्तर रहती है।

नामकरण में विशेष - तिल, घी और शक्कर का चरू। हवन वेदी हेतु अंगीठी, समिधा और कुशाएं। 3. पूर्णपात्र हेतु थाली भर चावल। 4 पिता द्वारा दाएं कान में पंचधा नामोच्चारण हेतु श्वेत वस्त्र (नामयुक्त) में लिपटा शंख। 5. पंचगव्य छिड़कने हेतु कुशमोटक। 6. किसी पात्र में रखे अनाज पर गोमयनिर्मित षष्ठी देवी। श्रीगणेश, गायत्री और इष्टादि देवताओं को आहुतियां।

कर्मकाड का प्रत्येक विधान सकारण है। इसका ज्ञान दीर्घकालीन अभ्यास अथवा अनुभवी कर्मकाण्डी के कार्य को देखने और पूछने से आता है। इस पुस्तक में केवल सन्केतमात्र दिया गया है, आशा है जिज्ञासु यत्किन्चित् लाभ उठा सकेंगे। समस्त कार्यों की तरह इसमें भी व्यक्तिगत विशेषता पैदा करनी ही पड़ती है।

| कर्मकांड भारतीय दर्शन का प्रायौगिक रूप है।

भाग-2 : बीजेश्वर क्षेत्र में प्रचलित पूजन परंपरा

श्री भगवदर्थ कर्मशील मानवमात्र के लिए "गायत्री संध्या"

डा. राधाकृष्णन ने ठीक ही कहा था कि जब व्यक्ति अपनी पवित्र परंपराओं पर से विश्वास खो बैठता है तो उसे दर्शन (समुचित ज्ञान) की आवश्यकता पड़ती है। प्राचीनतम गायत्री (वैदिक) संध्या इसी लक्ष्य को पूरा करती है। कर्मकांड वैदिक सनातन तत्व की साधना का एक महत्त्वपूर्ण विज्ञान है। हमें अपने श्रद्धेय महर्षियों के प्रति नतमस्तक होना चाहिए कि उन्होंने सर्वोपयोगी व्यावहारिक कर्मकांड के अंतर्गत दर्शन, आयुर्वेद, ज्योतिष, योग और तंत्र (प्रणाली) जैसे उपविज्ञानों का बड़ी कुशलता के साथ समावेश किया है। क्यों न जन्मदिनोत्सव पर केक काटने जेसी नकारात्मकता के स्थान पर दीर्घायुप्राप्त प्राचीन देवताओं (महापुरुषों) का वेदोक्त रीत्या पूर्वांगादिपूजन करके वांछित सुखपूर्ण दीर्घायु प्राप्त की जाए। इसी तरह "तमसो मा ज्योतिर्गमय" को अपनाकर क्यों न शिशु का नाम सकारात्मक अर्थबोधक रखा जाए।

आयु का विज्ञान हमें आयु (जीवन) दायक परहेज की सीमाओं में रखता है। इसमें प्रत्येक व्यक्ति के लिए सीमाएं हैं। सीमाओं में रहकर ही असीम की प्राप्ति संभव है। व्यक्तिगत सीमाओं में रहकर ही स्वास्थ्य एवं जीवन की सुरक्षा संभव है। प्रत्येक व्यक्ति अपनी प्रकृति के अनुसार भोजन, व्यवहार और जड़ी - बूटियों के सेवन से स्वस्थ रह सकता है। व्यक्तिगत प्रकृति की सीमाओं को लांघना स्वेच्छा से अपने आप को रोगों के हाथों में सौंपना है।

रंगीन किरणों का विज्ञान ज्योतिष जीवमात्र को सात भागों में बांटता है -पिता (सू.), माता (चं.), भाई (मंगल), मित्र (बु.), गुरु (बृह.), पत्नी (शु.) और पुत्र (श.)। जिसकी जन्मकुंडली में जो रंग (गृह) कमजोर होता है वह उससे संबंधित रिश्ते द्वारा अभिशप्त होता है। उस रंग की वस्तु के दान से वह रिश्ता सहायक बन जाता है, ऐसा देखा गया है।

योग विज्ञान श्वास (जीवन) को अनुशासित करने पर बल देता है। इसमें प्राकृतिक आंगिक चेष्टाओं के द्वारा श्वास, शरीर और जीवन को भगवत्प्राप्ति के योग्य कोमल बनाया जाता है। बिना प्रणवादि जप के प्राप्त लचीलापन भगवत्प्राप्ति में सहायक नहीं होता है। सर्वजीवहितार्थ अपना काम करना सर्वोत्तम योग हे, बिना किसी भगवादि वस्त्र धारण किए।

तंत्र उपासना की प्रणाली का नाम है। यह सत्वगुण की प्रधानता में सुखकारक , रजोगुण की प्रधानता से उन्नतिदायक और तमोगुण (हिंसा) की प्रधानता से हानिकारक (मारक) हो जाती है। तंत्र को वास्तव में तमोगुण की प्रधानता ने कलंकित किया है , जबकि एक आवश्यक सीमा के अंदर तमोगुण (प्राकृतिक) जीवन की स्थिरता के लिए सहायक है। यहां तमोगुण का अभिप्राय केवल नशा नहीं, अपितु भोतिकता के प्रति आसक्ति भी हे।

गायत्री बुद्धि या ज्ञान की मां हैं। ये हमें जीवमात्र की भलाई करने की प्रेरणा देती हैं। हमारे वैज्ञानिक महर्षियों ने गायत्री को सर्वोत्तम वेदमंत्र बताया है। समस्त जीवों और अजीवों में निवास करने वाली गायत्री माता साक्षात् परमात्मशक्ति हैं। शक्ति और शक्तिमान् अर्थात् पार्वती और परमेश्वर दोनों अभिन्न हैं, केवल नामभेद है। जनेऊ गायत्री की मूर्ति है। जनेऊ धारण करने से व्यक्ति श्रेष्ठ (ब्राम्हण) कहलाता है। जनेऊधारी व्यक्ति को मंत्रजप के द्वारा शुभकार्यार्थ प्रेरणा प्राप्त होती है। शुभ कार्यों से प्रसन्न परमात्मा सर्वविध संपत्तियों से संपन्ना कर देते हें।

1. ॐ भू: भुव: स्व: = हम ब्रम्हांड स्वरूप। 2. तत्सवितु:वरेण्यम् = भगवान् सूर्य की उस भजने योग्य 3. भर्गो देवस्य धीमहि = भर्ग देवता (ईश्वरी ऊर्जा) को धारण करते हें 4. धियो यो नः प्रचोदयात् - जो हमारी बुद्धियों को सत्कर्मों में लगाते हें।

विशेष : जो लोग नशा करते हें वे भगवान् की प्रेरणा को अपनी बुद्धियों में आने से रोकते हैं।

स्नान करते हुए भगवत्स्मरण : ॐ समुद्रवसने देवि पर्वतस्तन मंडिते। विष्णुपत्नी नमस्तुभ्यं पादस्पर्शम् क्षमस्व मे।। ॐ कराग्रे वसते लक्ष्मी करमध्ये सरस्वती। करमूले स्थितो ब्रम्हा प्रभाते करदर्शनम्।। ॐ गंगे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति। नर्मदे सिन्धु कावेरि जले5 स्मिन् सन्निधिं कुरु।। ऊँ ब्रम्हामुरारि: त्रिपुरान्तकारी भानु: शशी भूमिसुतो बुधश्च। गुरुश्च शुक्र: शनि राहु केतव: कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम्।। आदि

(दाएं हाथ के अनामिका- मध्यमा व अङ्गुष्ठ के द्वारा प्रत्येक कर्म के साथ मन्त्र बोलें)

शक्तिरूपा शिखा को गांठ देते हुए : ऊँ चिद्रूपिणि महामाये दिव्यतेज समन्विते। तिष्ठ देवि शिखा मध्ये तेजोवृद्धिं कुरूष्व मे।।

3. मध्य अंगुली से अपने मस्तक पर विपत्तिनिवारक पवित्र चंदन का तिलक - ॐ चंदनम् महत्पुण्यं पवित्रम् पापनाशनम्। आपदं हरते नित्यम् लक्ष्मी तिष्ठति सर्वदा।।

4. गणेशादि पंचायतन देवताओं सहित समस्त अभीष्ट देवी - देवताओं को प्रणाम (ठाकुर पूजा) :

श्री गणेशाय नम:। श्री पंचायतनदेवताभ्यो नम:। क्रमश... |।

5. समस्त देवताओं का उपचार पूजन : श्रीगणपत्यादिदेवताभ्यो नम:। आसनपाद्यादिकसर्वोपचारान् समर्पयामि।।

अपने लिए पृथक जल से दायां हाथ धोकर तीन बार आचमन : ॐ केशवाय नम:। माधवाय नम:। नारायणाय नम:।। हाथ धोएं - ॐ हृषीकेशाय नम:।

देवता के शुद्ध जल पात्र में से एक आचमन जल बाएं हाथ पर रखकर दाएं हाथ से अपने ऊपर छिड़कें : ॐ अपवित्र: पवित्रो वा सर्वावस्थां गतो5 पि वा। य: स्मरेत् पुंडरीकाक्षं स बाह्याभ्यंतर: शुचि:।।

आचमन से तष्टे में विनियोग छोड़ें : ॐ पृथीवीति मंत्रस्य मेरूपृष्ठऋषि: सुतलं छन्द: कूर्मो देवता आसनोपवेशने विनियोग:।।

धारणार्थ पृथिवी माता से प्रार्थना : ॐ पृथिवी त्वया धृता लोका: त्वं च विषणुना धृता। त्वं च धारय मां देवि पवित्रम् कुरू चासनम्।।

तष्टे में सूर्य भगवान को अर्ध्य (जल) दान : ऊं एहि सूर्य सहस्रान्शो तेजो राशे जगत्पते। अनुकंपय मां देव गृहाणार्घ्यम् दिवाकर।।

समस्त भयनाशक देवता भैरव जी को प्रणाम : तीक्ष्णदंष्ट्र महाकाय कल्पान्त दहनोपम। भेरवाय नमस्तुभ्यं अनुज्ञां दातुमहसि।।

अर्घे में तिल जौ और कुशमोटक रखकर संकल्प छोड़ें :

ॐ श्री विष्णु: विष्णु: विष्णु: श्री ब्रम्हण: द्वितीय परार्धे श्वेत वाराहकल्पे जंबूद्वीपे भरतखंडे श्री आर्यावर्तान्तर्गते हिमवत एकदेशे पुण्यक्षेत्रे अमुक ग्रामे /नगरे अमुक संवत्सरमासतिथिवारेषु अमुक गोत्रोतपन्न: अमुकराशि: अमुकनामा अहं सपरिवार: सविश्वकुटुंब: निर्मल पवित्रात्मोपरि आच्छादित दोषावरण क्षयार्थम् तथा च श्रीगायत्रीपरमात्मशक्ति प्रीत्यर्थम् त्रिकालसंध्यापूर्वकम् देवर्षियमपितृतर्पणम् करिष्ये।।

दाएं अंगूठे से दायां नथुना दबाएं तथा अनामिका से बाएं नथुने का स्पर्श करके श्वास खींचे तथा इसके विपरीत अंगुलियों से श्वास छोड़ें (सब धीरे - धीरे) तथा उस प्राणायाम के बाद हाथ धोएं :

ऊँ भूः ॐ भुव: ऊँ स्व: ॐ मह: ॐ जनः ॐ तप: ॐ सत्यम् तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि घियो यो नः प्रचोदयात् ऊँ भूर्भुव: स्वर् ॐ॥

6. जल के अंदर के रस रूप अमृत का ध्यान करते हुए आचमन : ॐ अन्त: चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतो मुख:। त्वं यज्ञ: त्वं वषट्कार: आपो ज्योती रस: अमृतम्।।

7. उदीयमान सूर्य के अन्दर की दृष्टि शक्ति के ध्यान के साथ स्वस्थ जीवनार्थ प्रार्थना : ॐ तत् चक्षु: देवहितं पुरस्तात् शुक्रम् उच्चरत् पश्येम शरद: शतम् जीवेम शरद: शतम् शृणुयाम शरद: शतम् प्रब्रवाम शरद: शतम् अदीना: स्याम शरद: शतम् भूय: च शरद: शतात्।।

8. सूर्यमंडल से पधार रही किरणों में सुंदर बालिकारूप गायत्री माँ का ध्यानः

ॐ बालां विद्यान्तु गायत्रीं लोहितां चतुराननां रक्तांबरद्योपेतां अक्षसूत्रकरां तथा कमंडलुधरां देवीं हंसवाहनसंस्थिताम् ब्रम्हाणीं ब्रम्हदैवत्यां ब्रम्हलोक निवासिनीम् मन्त्रेणावाहयेद् देवीं आयान्तीं सूर्यमंडलात्।।

9. यज्ञ की साधनभूत अपराजेय गायत्रीशक्ति का आवाहन : ॐ तेजो5 सि शुक्रमसि अमृतमसि धामनामासि प्रियं देवनामनाधृष्टं देवयजनमसि।।

10. अनंतरूप धारिणी विना पद, एक पद और अनेक पदों वाली परमात्मशक्ति गायत्री माँ से आत्मछादक मलों के निवारणार्थ प्रार्थना : ॐ गायत्री असि एकपदी द्विपदी त्रिपादी चतुष्पदी अपदसि न हि पद्यसे। नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परो रजसे असावदो मा प्रापत्।।

11. विनियोग करें : - ॐ कारस्य ब्रम्हा ऋषि: देवी गायत्री छन्द: परमात्मा देवता गायत्री जपे विनियोग: ।

12. मजबूत माला के प्रत्येक मनके पर मंत्रार्थ सहित दिव्य प्रकाशबिन्दु के ध्यान के साथ मंत्र का मौन उच्चारण : ऊँ भूर्भव: स्व: तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।।

13. पृथिवी पर एक आचमन जल डालकर मध्यमा से उस जल को तिलकस्थान पर लगाएं : ऊँ श शक्राय नम:।।

14. अंगों की रक्षार्थ प्रार्थना : तत्पदम् पातु मे पादौ जंघे में सवितु: पदम् वरेण्यं कटिदेशं तु नाभिं भर्गस्तथैव च। देवस्य मे तु हृदयम् धीमहीति गलम् तथा धियो में पातु जिह्वायां य: पदं पातु लोचने ललाटे नः पदम् पातु मूर्धानं मे प्रचोदयात्।।

15. पूर्ववत् आचमन करके अर्ध्य में नया (देवपात्र से पृथक) जल लेकर तथा जनेऊ दाएं हाथ में डालकर पूर्व की ओर खाली तष्टे में थोडा सा जल गिराएं : ॐ ब्रम्हगायत्री आदि देवा: सविश्वकुटुंबा: तृप्यंताम्। जनेऊ दाएं हाथ से हटाकर थोड़ा सा जल उत्तर को गिराएं : ऊँ सनकमरीच्यादि ऋषय: सविश्वकुटुम्बा: तृप्यंताम्। इदं जल तेभ्य: स्वधा नम:॥

जनेऊ बाएं हाथ में डालकर थोड़ा सा दक्षिण की ओर गिराते जाएं

ॐ यमादि चतुर्दश यमा: सविश्वकुटुम्बा: तृप्यन्ताम्। इदं जलम् तेभ्य: स्वधा नम:।।

ॐ अमुक गोत्रा: अमुकनामान: अस्मत्पितापितामहप्रपितामहादय: सपत्नीका: आदित्यगायत्रीस्वरुपा: तृप्यंताम्। इदं जलम् तेभ्य: स्वधा नम:।।

ऊँ अमुक गोत्रा: अमुकनामान: अस्मत् मातामहप्रमातामहवृद्धप्रमातामहादय: सपत्नीका: आदित्यगायत्रीस्वरूपा: तृप्यंताम्। इदं जल तेभ्य: स्वधा नम:।।

ऊँ आब्रम्हस्तंबपर्यन्तं जगत् तृप्यताम्। इदं जलम् सर्वेभ्य: स्वधा नमः।।

16. प्रार्थना : सर्वे भवन्तु सुखिन: सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभागभवेत्।। यानि कानि च पापानि जन्मजन्मांतर कृतानि च। तानि तानि विनश्यन्ति प्रदक्षिण या पदे पदे॥ यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञ क्रियादिषु। न्यूनं संपूर्णतां याति सद्य म् वन्दे तमच्युतम्।। ॐ उत्तमे शिखरे देवि भूम्यां पर्वतमूर्‌धनि। ब्राह्मणेभ्यो5नुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम्।।

परमात्मा को प्रणाम : ॐ नमः सर्वहितार्थाय जगदाधार हेतवे। साष्टांगो5 यं प्रणामस्ते दीनत्वेन मयाकृत:।।

आचद्यन्तजलपूर्वक अग्नि में नैवेद्य की आहुतियां : ऊँ अग्नये नम: स्वाहा। ऊ प्रजापतये नम: स्वाहा। ऊँ वैश्वनराय नम: स्वाहा।

पत्ते पर आद्यन्त जल घुमाकर गोग्रास : ऊँ गोभ्यो नम:।

नेवेद्य भक्षण : देवेभ्यो अमृतं लब्ध्वा गृहणामि गायत्रीप्रीतये।।

सर्वे सन्तु निरामया: अर्थात् सभी प्राणी निरोग हों।

प्रेमयोगी वज्र के द्वारा लिखित अन्य पुस्तकें व **कुछ** अन्य **अनुमोदित साहित्यिक पुस्तकें-**

1)) **Love story of a Yogi- what Patanjali says**

2)) **Kundalini demystified- what Premyogi vajra says**

3)) कुण्डलिनी विज्ञान- एक आध्यात्मिक मनोविज्ञान

4)) **Kundalini science- a spiritual psychology**

5)) **The art of self publishing and website creation**

6)) स्वयंप्रकाशन व वैबसाईट निर्माण की कला

7) बहुतकनीकी जैविक खेती एवं वर्षाजल संग्रहण के मूलभूत आधारस्तम्भ- एक एक खुशहाल एवं विकासशील गाँव की कहानी, एक पर्यावरणप्रेमी योगी की जुबानी

8) ई-रीडर पर मेरी कुण्डलिनी वैबसाईट

9) **My kundalini website on e-reader**

10) **शरीरविज्ञान दर्शन- एक आधुनिक कुण्डलिनी तंत्र (एक योगी की प्रेमकथा)**

11) **श्रीकृष्णाज्ञाभिनन्दनम**

12) **सोलन की सर्वहित साधना**

13) **योगोपनिषदों में राजयोग**

14) **क्षेत्रपति बीजेश्वर महादेव**

15) **देवभूमि सोलन**

16) **मौलिक व्यक्तित्व के प्रेरक सूत्र**

17) **बघाटेश्वरी माँ शूलिनी**

18) **म्हारा बघाट**

19) **कुण्डलिनी रहस्योद्घाटित- प्रेमयोगी वज्र क्या कहता है**

20) **भाव सुमन- एक आधुनिक काव्यसुधा सरस**

21) **Kundalini science- A spiritual psychology-part1**

22) **कुण्डलिनी विज्ञान- एक आध्यात्मिक मनोविज्ञान-भाग 2**

इन उपरोक्त पुस्तकों का वर्णन एमाजोन, ऑथर सेन्ट्रल, ऑथर पेज, प्रेमयोगी वज्र पर उपलब्ध है। इन पुस्तकों का वर्णन उनकी निजी वैबसाईट https://demystifyingkundalini.com/shop/ के वैबपेज “शॉप (लाईब्रेरी)” पर भी उपलब्ध है। साप्ताहिक रूप से नई पोस्ट (विशेषतः कुण्डलिनी से सम्बंधित) प्राप्त करने और नियमित संपर्क में बने रहने के लिए कृपया इस वैबसाईट,“https://demystifyingkundalini.com/” को निःशुल्क रूप में फोलो करें/इसकी सदस्यता लें।

सर्वत्रं शुभमस्तु